



**Fundación
Conchita Sánchez de
Castañeda**

Hábitos y Costumbres para una Vida Saludable

Por: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

El hábito consiste en una acción que se repite y llega a consolidarse como un acto habitual o constante. La formación de hábitos es un aspecto crucial y de suma importancia en los primeros años de vida.

Los hábitos alimenticios, higiénicos y de actividad, influyen directamente en las condiciones de la salud física y mental. En lo que se refiere a los alimentos, es preciso conocer sus nutrientes y realizar un plan de alimentación balanceado, económico y energético. Todo ello, repercute igualmente en las actividades cotidianas, al proveernos de la energía necesaria para el estudio, el trabajo y el deporte.

La formación de buenos hábitos es una tarea primordial, y la educación de los mismos corre paralela con la formación de los valores. Para que un hábito sea saludable y eficaz se requiere aplicar una serie de condiciones tales como el orden, la constancia,

la moderación, la disciplina, la generosidad y la perseverancia.

Siempre es posible corregir, reorientar y perfeccionar un hábito. Los hábitos adecuados y constructivos son los que nos permiten desarrollarnos integralmente, no causando daño a nuestra salud y cuidando armónicamente nuestro entorno.

Una sana alimentación, el descanso necesario y la actividad ordenada garantizan que nuestras energías se conserven y orienten apropiadamente. Cuando enfrentamos un problema de salud y se presenta la enfermedad, los buenos hábitos nos ayudan también a lograr pronta recuperación y cultivar mayor resistencia y fortaleza frente al dolor.

Las buenas costumbres son parte de una tradición muy valiosa y necesaria. Las buenas costumbres son un tesoro en nuestras vidas, pues nos conducen por el camino del bien.

La hora, y la cantidad en que se preparan los alimentos es parte del hábito alimenticio, mientras que la forma en que se preparan y el contenido de los mismos está influido por la cultura y el ambiente en que nos desarrollamos; como por ejemplo, en pleno campo, en áreas urbanas, en zonas litorales o costeras, y en diversos lugares.

Para una vida saludable debemos cultivar buenos hábitos y costumbres, procurando conocer,

valorar y aplicar todo aquello que es adecuado para la persona en el aspecto físico, mental y espiritual.

La publicidad nos advierte en parte sobre lo dañino que son ciertos productos; y son nuestro buen juicio y conciencia quienes nos indican claramente, que no debemos dañar con esto nuestra salud, por lo que es preciso aplicar la fuerza de voluntad necesaria para optar siempre por lo que es realmente mejor para nuestra salud integral.

Este es un consejo sano que nos traerá buenos resultados si sabemos aplicarlo con constancia. Los buenos hábitos y costumbres hacen más feliz y fructífera nuestra vida y nos permiten buscar el bien común.

Todas las culturas poseen valores y cualidades, así como prácticas saludables relacionadas con la cocina, es decir, con la preparación de los alimentos; del mismo modo, poseen unos hábitos de trabajo y descanso, o sea las horas dedicadas al esfuerzo y la actividad laboral.

Un aspecto esencial relacionado con la cultura es también, se refiere a las creencias y normas de la convivencia de los pueblos, ya que estas prácticas dan paso a normas y leyes para la armonía y la convivencia pacífica. La familia y la comunidad son la primera y primordial escuela de estos valores.

Es un reto para la sociedad contemporánea armonizar el progreso con los valores permanentes, de manera que no se pierdan las sanas costumbres y los buenos hábitos que nos llevarán a ser realmente saludables, serviciales y útiles a nuestra comunidad.



Imagen: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

Escríbanos a: info@fundacore.org
Visítenos en: www.fundacore.org